



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
Macarrons a la napolitana ⁴ Filet de gallineta amb salsa verda Amanida logurt	Llenties estofades ⁵ Our dur amb beixamel Amanida Fruita	Crema de verdures ⁶ amb carbassa i pasatanaga Mandonguilles rostides al forn Amanida amb tonyina Fruita	Paella mixta ⁷ Mossets de rosada Amanida Fruita	8
Arròs a la cassola ¹¹ Cues de rap al forn amb samfaina Amanida logurt	Sopa de peix ¹² Truita de patates amb formatge tendre Amanida amb tonyina Fruita	Mongeta tendre ¹³ perona amb patates Rodo de vedella rostit amb porros i ceba Amanida Fruita	Pizzes casolanes ¹⁴ (pernil dolç amb xampinyos i tonyina amb olives) Nuggets de pollastre Xips, Refrescs i Gelat	15
Espagueti a la bolonyesa ¹⁸ Filet de Lluç a la planxa Amanida logurt	Arròs amb salsa de tomàquet ¹⁹ Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida Fruita	Crema de carbassó ²⁰ Pernilets de pollastre al forn Amanida Fruita	Cigrons estofats ²¹ Truita a la francesa Amanida amb tonyina Fruita	22



PA INTEGRAL 3 COPS A LA SETMANA

AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

*** Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3**

TÈCNICA CULINÀRIA

- * Riojana: Ceba, all, porro, tomàquet, pebre vermell dolç i carn magre
- * A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet i carn magre
- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa de Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i carn picada
- * Salsa carbonara: Llet, ceba, maicena, nou moscada i bacón

FRUITA DEL TEMPS (SM)

Taronja, poma, plàtan, Kiwi, pera, raïm, mandarina...

DIETES SETMANALS

Sopa d'arròs Pit de pollastre planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa d'au amb arròs Pit de Gall d'Indi planxa logurt natural
---	--	--	---	--

A la web trobaran les recomentaciones dels sopars